Cvičení se zbraněmi
v dódžó *Aikido Kenkyukai Praha* (III.)

(Pokračování z čísel 2, 3 a 5 / 2000)

AIKIKEN

šihan Morihiro Saitó & asTŘ ČAA Daniel Vetter

katy (kumitači) **I–VI**

katy I–IV vytvářejí související dvojice (určující základní technikou je cuki nebo šómen uči)
z hlediska porozumění a výuky je nejlepší postup: III – IV – III/I – IV/II – V – VI

III = **san no tači**.....I = **iči no tači**.....(šómen)….III = zjednodušená I
IV = **jon no tači**.....II = **ni no tači**.....(cuki).....IV = zjednodušená II

V = **go no tači**.....komplikovanější pohyb s tenkanem a změnou linie
VI = **ki musubi no tači**.....musubi = spojení, závěr – vytvořená skutečně ósenseiem (?)

obecná pravidla pro katy I–IV (V, VI)

katy V,VI se liší v některých detailech technik i způsobech přemístění (např.tenkan)
zachovávají princip výuky ***O/S –*** stejný začátek a „výzva“ ***O*** – rozdílný konec VI
začátek I-VI = ***O/S*** vždy **čúdan kamae** v **migi hanmi**
neutrální centrální pozice – „setkání“ špiček bokkenů v prodloužení směr na krk
konec I-V = ***O/S*** vždy **šómen uči** (nebo „rychlejší“ jokomen viz) v **migi hanmi**
O po seku ihned pokračuje s **cuki** / ***S*** jako odpověď **pozice aikiken**
jokomen místo šómen uči – vhodnější pro kontinuální cvičení odvozená z formy kat

O **= otec (uke-tači)**
vyučuje syna – nabídne se, zaútočí nebo vyzve k útoku a pak ustupuje (*rozdíl viz V,VI*)
vždy začíná změnou základní pozice (I,III,V) nebo „společně“ se synem (II,IV,VI)
udržuje „centrální“ pozice (*rozdíl viz IV* – po prvním cuki sám zaujímá pozici aikiken)
při vykrývání útoku syna „odsekává“ útočící bokken – větší pohyb celého těla (boky, hara)
vždy od určitého momentu zakončuje katy stejně (I,II,III,IV a částečně V) =
džódan kamae při pohybu přední levé nohy dozadu (hidari aši uširo) s učikomi a cuki

S **= syn (uči-tači)**
reaguje na nabídku, útok nebo výzvu otce a pak postupuje dopředu (*rozdíl viz V,VI*)
vždy vytváří pozice aikiken po učikomi a „odseknutí“ i útoku otce (*rozdíl viz III,V,VI*)

formy nácviku

tradiční zachovává stále základní formu = ***O*** po posledním učikomi s cuki a ***S*** po pozici aikiken se vracejí do neutrální centrální pozice – ***O*** postoupí dva kroky dopředu – ***S*** ustoupí dva kroky dozadu – nemění své role a opakují postup nebo změní role
nácvikové =
1) „donekonečna“ kontinuálně techniky v jednom směru, pak změna rolí ***O***/***S*** (*viz Suburi II*)
2) „sem–tam“ po jednom cyklu bez centrální pozice hned změna rolí ***O***/***S*** (III,IV, část.II)
3) „bez kontaktu“ na velkou vzdálenost – kontrola přesnosti a představivost (mitori geiko)

pozice a techniky aikiken

rozdílné od cvičení ve dvojicích viz Suburi II = *„pozice v centru“* a *„přijetí“*

pozice bokkenu *S* po „odseknutí“ techniky útoku provedeném ***O*** = nahoře mimo centrum
úroveň držení je mírně pod úrovní ramen (podle výšky partnera)
špička bokkenu směřuje horizontálně dopředu mimo tělo ***O***
ruce ***S*** = téměř „propnuté“stranou těla – cuba je mírně mimo centrum těla
na levé vnější ruce ***S*** na konci rukojeti je „větší“ důraz
tenči nage (hřbet nahoru) pozice vlevo / *genkei kokjúnage* (dlaň nahoru) pozice vpravo

technika „odseknutí“ *O* = vykrytí útoku do strany místo „přijetí“ do centra
maki otoši – hrot bokkenu směřuje k pasu nebo až dolů do úrovně kolena

závěrečná pozice bokkenů *O/S* = pozice při cuki ***O*** a levé pozici aikiken ***S*** – v úrovni, kdy bokken ***O*** směřuje hrotem na krk ***S*** – zdánlivě „nejistá“ pozice, žádná tenze – pokud by otec pokračoval v cuki a chtěl zasáhnout krční jamku, musel by zvednout ruce nad ramena – syn by však snadno návratem bokkenu z pozice aikiken do centra otcův útok vyvedl do strany a zasáhl – pokud by otec nezvedal ruce a pokračoval v cuki, hrot bokkenu by mířil nahoru nad synovu hlavu a nezasáhl

---

iči no tači

O stoj spatný – džódan kamae
S mae aši irimi – náznak cuki (vymezení vzdálenosti, zpochybnění útoku)
O hidari aši uširo – šómen uči (sek do „prázdna“ na bokken S bez kontaktu)
S mae aši tenšin – mae aši irimi (podle vzdálenosti) – uke nagaši – uširo aši irimi – džódan kamae – šómen uči – pozice vpravo
O migi aši uširo – kryt (odseknutí) – maki otoši
S uširo aši irimi (migi) – uke nagaši – šómen uči – pozice vlevo
O hidari aši uširo – šómen uči – cuki

---

ni no tači – *nejdelší kata / aši giri se sekem na zápěstí a následně cuki / centrální pozice uprostřed*

O/S stoj spatný – džódan kamae
O/S mae aši irimi (migi) – aši giri
O posun těla – sek na zápěstí (cuki)
S stažení k centru (může být bez výrazného mae aši tenšinu) – uširo aši irimi (hidari) – cuki – pozice vpravo
O migi aši uširo – kryt (odseknutí) – maki otoši
S uširo aši irimi (migi) – uke nagaši – šómen uči.....centrální pozice
O hidari aši uširo – šómen uči.....centrální pozice – maki otoši
S stažení k centru (dtto viz výše) – uširo aši irimi (hidari) – cuki – pozice vpravo
O migi aši uširo – kryt (odseknutí) – maki otoši
S uširo aši irimi (migi) – uke nagaši – šómen uči – pozice vlevo
O hidari aši uširo – šómen uči– cuki

---

san no tači

O náklo~~k~~n těla – maki otoši
S uširo aši irimi (hidari) – uke nagaši – šómen uči – pozice vpravo
O migi aši uširo – kryt (odseknutí) – maki otoši
S uširo aši irimi (migi) – uke nagaši – šómen uči – pozice vlevo
O hidari aši uširo – šómen uči – cuki

jon no tači

O/S stoj spatný – stažení bokkenu k centru – mae aši irimi (migi) – cuki
O .....– vytváří levou pozici – maki otoši
S stažení k centru (dtto viz výše) – uširo aši irimi (hidari) – cuki – pozice vpravo
O migi aši uširo – kryt (odseknutí) – maki otoši
S uširo aši irimi (migi) – uke nagaši – šómen uči – pozice vlevo
O hidari aši uširo – šómen uči – cuki

go no tači

O z pozice čúdan kamae se „otevírá“ a sklání bokken do pozice gedan kamae (migi)
S uširo aši irimi – bokken kolem hlavy a „bez džódan kamae“ – šómen uči
(*mae aši irimi podle šihana M. Saitó*)
O uširo aši irimi („prohození nohou“) – bokken kolem hlavy „bez džódan kamae“– šómen (jokomen) uči
S ihned kryt (odseknutí) s rychlým pohybem boků
(*viz Saitó – migi hanmi umožňuje kryt se stažení přední nohy a „bezpečnější“ vzdálenost*)
O/S mae (hidari)aši tenšin – uke nagaši – uširo (migi)aši irimi +„tenkan“ – jokomen uči – křížení špiček bokkenů
O/***S*** oba mae aši irimi s cuki na krk – v poslední chvíli jsou bokkeny vyvedeny nahoru nad hlavu, kde se kříží nad záštitami – „těsný“ kontakt těl *O/S*
O/S uširo (hidari)aši irimi + tenkan – aši giri
O/S mae (hidari)aši tenšin – uke nagaši – uširo (migi)aši irimi +„tenkan“ – jokomen uči
O cuki
S pozice aikiken vlevo

ki musubi no tači

O/S migi aši uširo – pozice gedan waki kamae
O náklon a posun těla – džódan kamae (nabídne ***S*** levé předloktí k seku šómen uči)
O/S uširo (migi)aši irimi –
S šómen uči /***O*** spíše kiri oroši mírně z zprava – cuki nebo skluz na krk
O/S mae (migi)aši tenšin – uke nagaši (příp.***S*** „odseknutí zevnitř“)
O/S uširo (hidari)aši irimi +„tenkan“ –
S šómen uči / ***O*** kesa giri (mine hlavu–zápěstí) – kontrola bokkenu ***S*** skluz na krk
S mae (hidari)aši tenšin – zvednutí bokkenu do džódan kamae – mae (hidari)aši irimi
O uširo (migi)aši irimi +„tenkan“ – mae (migi)aši irimi –
špička bokkenu ***O*** na plocho kontroluje levé předloktí ***S*** s bokkenem v nápřahu

(příště: Základy iaidó pro aikidisty)
Napsal Miroslav Kodym